



LA PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO DI ALTO LIVELLO

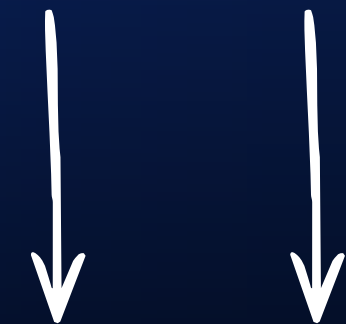
DOMENICO GIORGIO



ACCADEMIA
FIPAV



GIOCATORE



Area medica e fisioterapica



COS' E' L' ALLENAMENTO

Processo pedagogico educativo continuo che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in qualità, quantità e intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti che stimolano i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscono l'aumento delle capacità fisiche, psichiche tecniche e tattiche dell'atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara.



COSA ALLENO?

Nella pallavolo la durata di una singola azione di gioco è molto breve e dinamica, in media tra i 4 e 7 secondi





COSA FA IL PALLAVOLISTA?

- *Sport prettamente tecnico-tattico*
- *Grandi espressioni di forza e velocità*
- *Metabolismo Anaerobico-Alattacido*





ALLENARE LA FORZA O IL FITNESS?



1)

- *Attivare il sistema nervoso*
- *Reclutamento motorio totale*
- *Movimenti veloci e dinamici (maximal intent)*
- *Multiarticolari*



2)

- *Movimenti lenti e controllati*
- *Obiettivi estetici (ipertrofia)*
- *Isolamento muscolare*



QUALI CAPACITA' ALLENARE



CAPACITÀ COORDINATIVE

1. *Accoppiamento e combinazione (inglobare in unico gesto più movimenti)*
2. *Differenziazione (modulare forza ed intensità dei movimenti)*
3. *Equilibrio*
4. *Ritmo*
5. *Reazione*

CAPACITÀ CONDIZIONALI

1. *Forza*
2. *Velocità*





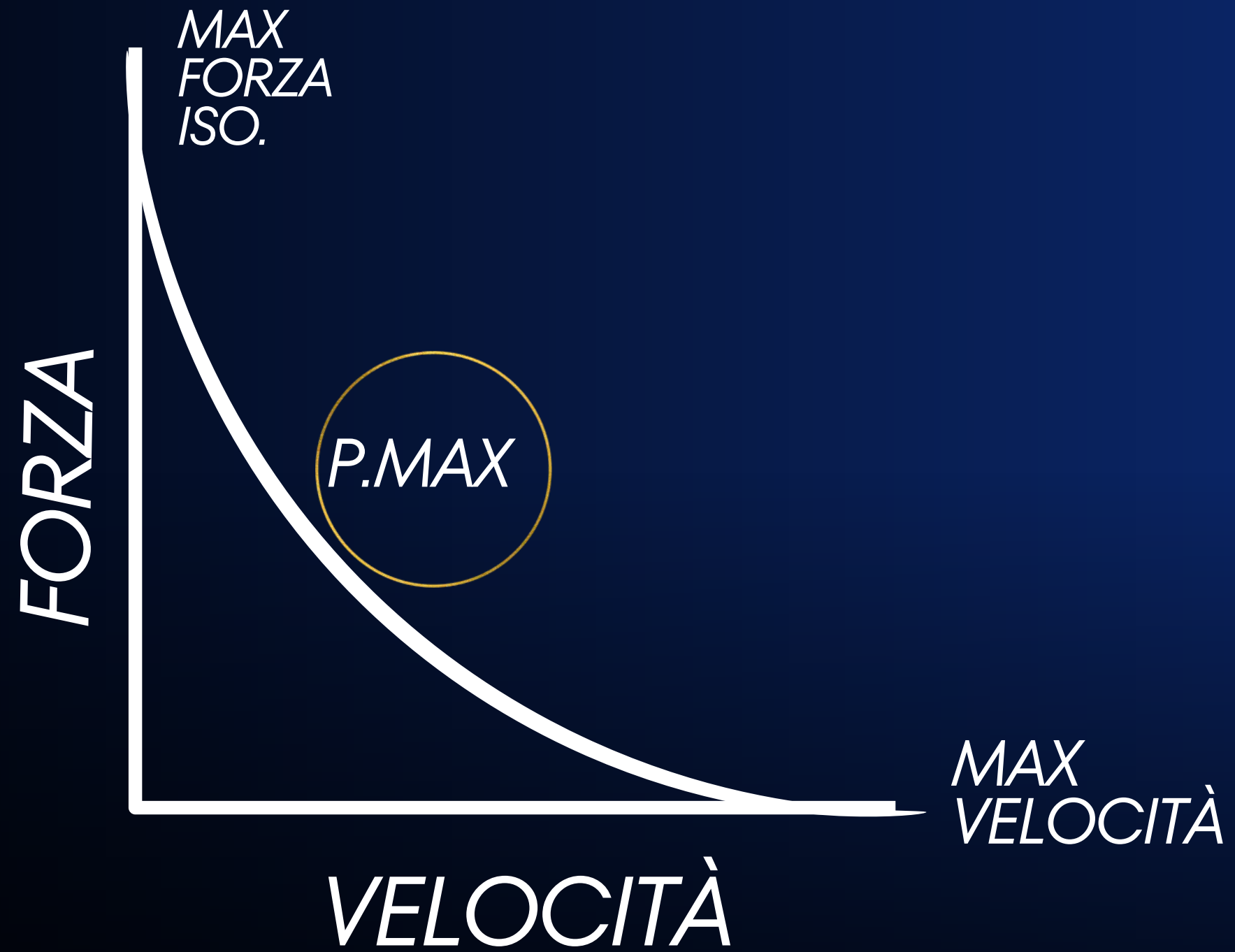
CURVA DI HILL (FORZA-VELOCITÀ)

MASSIMA FORZA (VELOCITÀ = 0)

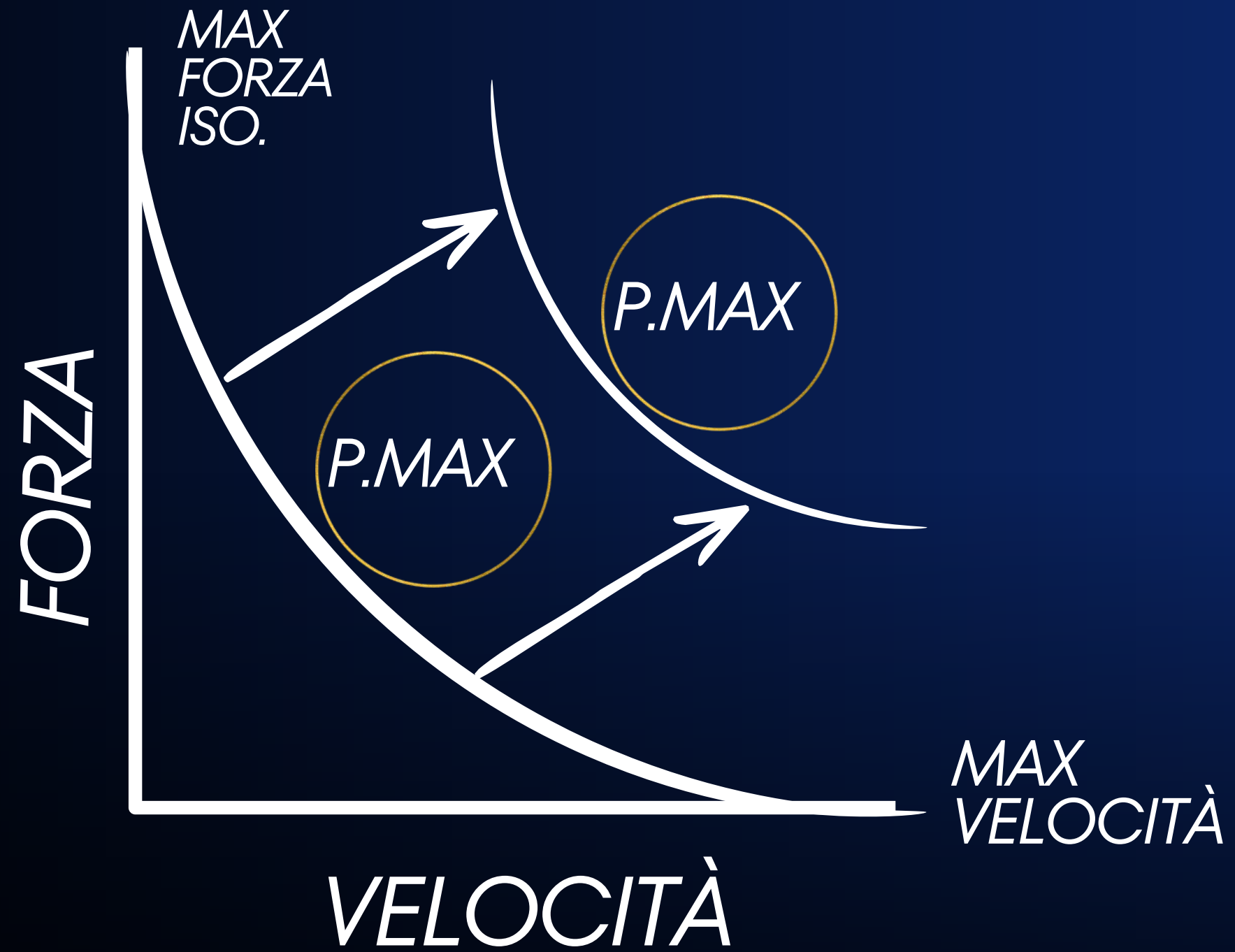
MASSIMA VELOCITÀ (FORZA = 0)



CURVA DI HILL (FORZA-VELOCITÀ)



CURVA DI HILL (FORZA-VELOCITÀ)



FORZA MASSIMALE



- *Altissimi carichi*
- *Bassa velocità*
- *Powerlifting*

VELOCITÀ PURA



- *Corpo libero*
- *Carichi leggerissimi*
- *Massima rapidità*
- *Scatti/balzi*

FORZA ESPLOSIVA



- *Carichi medi*
- *Velocità elevata*
- *Picco di potenza*
- *Weightlifting/lanci*

QUALE FORZA?



INTEGRARE I DIVERSI ASPETTI DELLA FORZA

FORZA MAX

POTENZA

VELOCITÀ



PREPARAZIONE FISICA



PREVENZIONE



PRESTAZIONE



PREVENZIONE

(La prevenzione non esiste 😞)

*Molto spesso
confondiamo la
prevenzione con
lavoro di attivazione e
di rinforzo muscolare*





PRESTAZIONE

*In sala pesi?
Sì... ma, soprattutto
in partita*

